

# Pasos que usted puede dar para prevenir la Encefalitis del Virus del Nilo Occidental

Departamento de Salud Pública de Massachusetts, 305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

## ¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mi mismo de las picaduras de mosquito?

No hay ninguna vacuna contra el virus del Nilo Occidental (VNO). La única manera de protegerse es evitar las picaduras de mosquitos. Siga estos pasos todos los veranos si usted vive en o visita un área con mosquitos:

- Evite si puede las actividades al aire libre entre el anochecer y el alba, ya que éste es el período de mayor actividad del mosquito.
- Si usted tiene que estar a la intemperie durante los períodos de actividad de los mosquitos, póngase una camisa de manga larga y pantalones largos.
- Use un repelente de mosquitos que contenga DEET (el producto químico N-N-dietil-meta-toluamida) y siga las instrucciones de la etiqueta. El DEET puede ser tóxico si se lo usa en exceso. Nunca use DEET en bebés. Evite usar repelentes con concentraciones de DEET superiores a 10 a 15% para niños, y 30 a 35% para adultos. Lo mejor son las cremas, las lociones o los productos en barra. Evite los productos con cantidades elevadas de alcohol.
- La mayoría de los repelentes de mosquitos siguen haciendo efecto por muchas horas, así que no es necesario volver a aplicar el repelente. Una vez que vuelva al interior de su casa, lávese bien con agua y jabón para quitarse el repelente.
- Tome la precaución especial de cubrir los brazos y las piernas de los niños cuando jueguen a la intemperie. Cuando lleve a un bebé afuera, cubra el coche del bebé o el corral de juegos con redes contra mosquitos.
- Arregle cualquier agujero en las redes metálicas de puertas y ventanas y cerciórese de que estén bien aseguradas.

## ¿Qué puede hacerse para reducir el número de mosquitos alrededor del hogar y el vecindario?

Para reducir las poblaciones de mosquitos alrededor del hogar y el vecindario, elimine cualquier charco o fuente de agua estancada que sirva para que los mosquitos se reproduzcan. Los mosquitos se reproducen en cualquier charco o lugar donde haya agua estancada por más de cuatro días. Los siguientes son algunos pasos sencillos que usted puede tomar:

- Deshágase de o vacíe regularmente cualquier lata metálica, recipiente plástico, olla cerámica o cualquier otro receptáculo de agua (incluyendo recipientes para botar basura) que haya en su propiedad.
- Preste atención especial a llantas tiradas que puedan haberse juntado en su propiedad. Las llantas son un lugar en el que los mosquitos comúnmente se reproducen.
- Haga hoyos en el fondo de los receptáculos de reciclado que deja fuera de su casa, para que el agua se salga y no se acumule en su interior.
- Limpie las canaletas de desagüe del techo; remueva las hojas y los escombros que puedan obstruir el desagüe del agua de lluvia.
- Invierta las piscinas plásticas inflables y las carretillas cuando no estén en uso.
- No permita que se estanque agua en las fuentes para pájaros; airee los tanques ornamentales o súrtalos con peces.
- Mantenga las piscinas limpias y apropiadamente tratadas con cloro; remueva el agua estancada en las cubiertas de piscina.
- Arregle su jardín para impedir que se acumule agua estancada en su propiedad.